

Fakulta tělesné kultury
Univerzity Palackého v Olomouci
pořádá pod záštitou děkana doc. PhDr. Zbyňka Svozila, Ph.D.

Odborný seminář

AKTIVNÍ

v každém věku

VII.

seminář
zaměřený
na aplikované
pohybové aktivity
seniorů



25. 10. 2012

Sportovní hala UP (Lazce)

26. 10. 2012

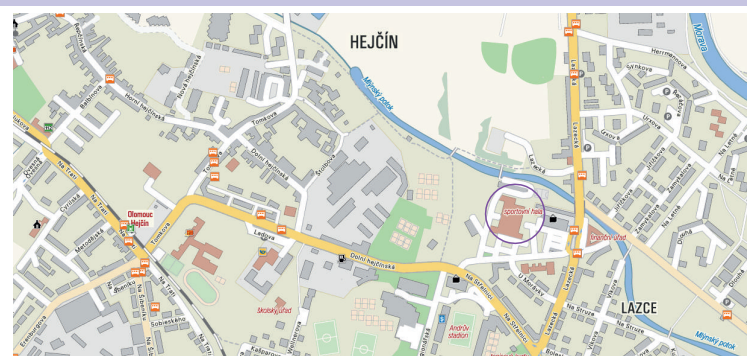
ZŠ a MŠ Svatoplukova, Olomouc (Řepčín)

kontaktní osoba
Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.
e-mail: julie.wittmannova@upol.cz

ČTVRTEK
25.10.2012

SPORTOVNÍ HALA UP

(U sportovní haly 2, Olomouc)



10:30–12:00 **Prezentace účastníků (vestibul)**

12:30 **Zahájení semináře a úvodní prezentace**

PaedDr. Jarmila Odložilová
(Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, Olomoucký kraj)

13:00–13:30 **Vystoupení cvičenců**

13:30–14:00 PaedDr. Dana Fialová, Ph.D. (PdF UHK)
POHYBOVÁ AKTIVITA A ZDRAVÍ SENIORŮ

14:00–16:00 Mgr. Lenka Nejedlá (FSpS MU, Brno) – **ÚPOLOVÁ CVIČENÍ**
PhDr. Jana Čihounková (FSpS MU, Brno) – **CHEERLEADERS**
Akademik sport centrum (FTK UP, Olomouc) – **FITNESS, POSILOVNA**

16:00–16:30 **Kávičková pauza**

16:30–16:50 Mgr. Lenka Nejedlá a PhDr. Jana Čihounková (FSpS MU, Brno)
TANCEM KE ZDRAVÍ

16:50–17:20 Mgr. Iva Klimešová, Ph.D. (FTK UP)
SPECIFIKA STRAVOVÁNÍ SENIORŮ

17:20–18:00 Dana Horáková (Domov pro seniory Tovačov)
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

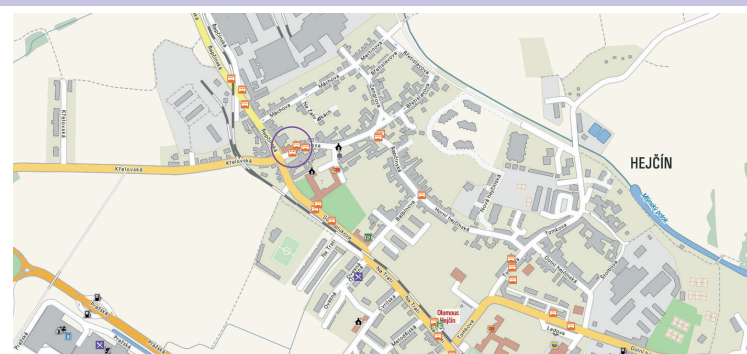
18:00–18:30 Dana Sypková (dd Nerudova, Prostějov)
HRÁTKY S PAMĚTÍ

18:40–19:00 **ZAKONČENÍ PRVNÍHO DNE**

SPOLEČNÉ VEČERNÍ POSEZENÍ

PÁTEK
26.10.2012

ZŠ a MŠ SVATOPLUKOVA (Svatoplukova 11, Olomouc, tělocvična)



08:30–09:30

Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

CVIČENÍ PRO RADOST A NÁVRAT MLADOSTI

(Chuej Čchun Kung – omlazovací cvičení čínských císařů)

09:30–10:30

PhDr. Hana Krapková a PhDr. Jana Šopková

TANČÍME COUNTRY V KAŽDÉM VĚKU

10:30–11:00

Kávičková pauza

11:00–12:00

PhDr. Věra Pařízková a Mgr. Hana Hanzlíková (Česká obec Sokolská)

TEORETICKÉ ZÁKLADY A PRAKTICKÉ UKÁZKY CVIČENÍ SENIORŮ NA LAVIČKÁCH

12:00–13:00

Obědová pauza

13:00–13:20

VYSTOUPENÍ CVIČENCŮ

13:20–15:20

„BLOK – ČESKÁ ASOCIACE SPORTU PRO VŠECHNY“

15:20–15:40

Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D. (PdF UP, Olomouc)

NENÍ NÁPOJ JAKO NÁPOJ – adekvátní pitný režim pro aktivní stárnutí

15:40–16:20

Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (FTK UP, Olomouc)

HRÁTKY nejen SE ŠPAGÁTKY

do 17:00

ZAKONČENÍ AKCE

Cena semináře činí Kč 250 (platba na místě při prezenci).

Stravování a ubytování není organizátory hrazeno ani zajišťováno.

Do všech praktických aktivit se můžete zapojit, takže **pohodlný cvičební oděv a obuv s sebou** (na Chuej Čchun Kung – omlazovací cvičení čínských císařů doporučeny ke cvičení mimo pohodlného oděvu ještě teplé ponožky).

Prosíme o předběžnou registraci na e-mailovou adresu julie.wittmannova@upol.cz nebo na telefonicky na číslo +420 777 893 665.

Při potřebě ubytování můžeme zaslat orientační přehled ubytovacích služeb, při včasné registraci a zájmu se pokusíme zajistit ubytování na VŠ kolejích.